

RUTINA DIA 1 – FULL BODY INICIAL

EJERCICIOS

1 Sentadillas

2 Flexiones

3 Toques alternos rodilla–mano

4 Jumping jacks

1 Sentadillas

2 Flexiones

3 Toques alternos rodilla–mano

4 Jumping jacks

**20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR LOS 4 MIN
AL MENOS 3 TABATAS**



**¿Que grupo será
el más activo?**